



CIRKELSPIN UDVIKLING

2016: 2 hold med
18 kvinder og
11 mænd

2017: 4 hold med
77 kvinder og
45 mænd

2018: 5 hold med
77 kvinder og
48 mænd

2019: 6 hold med
118 kvinder og
69 mænd

Øvelserne i cirkeltræning er udvalgt af fysioterapeuter fra kommunens sundhedscenter og sikrer, at alle de store muskelgrupper trænes. I spinningprogrammet trænes især kondition og udholdenhed.

Cirkelspin rykker både krop og humør

Selv om antallet af lys på fødselsdagskagen er over 60, kan man godt gå til spinning. Og når den disciplin krydres med cirkeltræning, bliver det til cirkelspin. Den motionsform er ikke kun dansk. Den er opfundet lige her i Roskilde.

Jørgen Deenfort knokler afsted på cyklen, mens der lyder opmuntrende ord fra instruktøren, smådårlige jokes fra de andre deltagere og musik i højtalerne. Om lidt har han været på cyklen i 30 minutter, og så er det videre til cirkeltræning, som er styrketræning uden brug af maskiner. Kombinationen af spinning og cirkeltræning har givet motionsformen navnet cirkelspin. Et tilbud i Roskilde Ældre Motion og en af forningens hurtigst voksende aktiviteter.

'A PAIN IN THE ASS'

Nogle deltagere kommer via kommu-

nens Sundhedscenter, som tilbyder et 12 ugers optræningsforløb til borgere, der pga. af sygdomme, som diabetes, KOL og cancer ikke har dyrket motion i længere tid. En af dem er Jørgen Deenfort, som blev henvist til optræning pga. diabetes 2:

- De første gange var 'a pain in the ass', helt bogstaveligt. Jeg havde totalt ondt i bagi, men nu træner jeg to gange om ugen, og det giver både god samvittighed og et godt velvære, forklarer Jørgen.

Som gammel elektriker har han gennem et langt arbejdsliv kravlet rundt på knæene på lofter og i kældre, og det kan mærkes på både ben og ryg. Det kan det stadig, men Jørgen kan meget mere nu:

- Jeg var på ferie i Østrig, og der var 1.640 trin ind til en hule. Jeg var sgu lidt

nervøs for, om jeg ku' klare det. Men det ku' jeg, selv om jeg var totalt smadret. Jeg havde helt sikkert ikke kunnet, hvis ikke jeg trænede her to gange om ugen, fortæller Jørgen.

OPFUNDET AF INGE

"Opfinderen" af cirkelspin er Inge Gølnitz, som er en af de aktive frivillige i Roskilde Ældre Motion:

- For fire år siden blev vi opmærksomme på, at der manglede et motionstilbud til dem, som enten havde afsluttet et optræningsforløb i kommunens sundhedscenter eller som var blevet anbefalet regelmæssig motion af fx egen læge, fortæller Inge og fortsætter:

- Det skulle være noget super-enkelt og nemt, og så opstod ideen om cirkelspin.

OVERRASKENDE GODE RESULTATER

Inge fortæller, at mange af deltagerne får det markant bedre. Nogle kan nedsætte eller helt undvære noget af deres medicin, andre smider

nogle ekstra kilo og oplever en øget smidighed. Der kommer pludselig ros fra lægen, der undrer sig over, hvad der dog er sket af gode ting.

DELTAGERNE HYGGER SIG

Selv om deltagerne knokler, skal det være hyggeligt og sjovt at gå til motion. Der er en tryk og positiv stemning under træningen:

- Det sociale betyder rigtig meget. Det er jo også derfor, man kommer hver uge, siger Jørgen og slutter med ros til de frivillige instruktører:

- De yder en kæmpe indsats. Det er meget imponerende. De passer sgu godt på os og har fortjent alle de rosende ord, vi kan finde.



Plejecentret Bernadottegården

Her er et udtjent kælderrum forvandlet
til en herlig museumskiosk.

Læs mere side 4



Redaktionen af 60 Plus

Erik Strand, Frank Binderup, Hermand Pedersen, Steen Taageby Petersen, Ann Marie Cordua og Dorte Friis

60 PLUS modtager meget gerne indlæg om aktiviteter i Roskilde Kommunes ældreklubber og klubber med relevante aktiviteter for ældre. Vi modtager også gerne indlæg og idéer fra læsere.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte eller afvise indlæg, ligesom den begrænsede plads kan betyde, at der ikke bliver plads til alt det stof, vi modtager.

Skriv kortfattet og meget gerne på mail. Rejser et indlæg kritik, der retter

sig mod en bestemt organisation, institution, forening eller andet, vil redaktionen så vidt muligt indhente et svar herfra, og bringe det i samme udgave af 60 PLUS.

SEND DIT INDLÆG TIL: 60PLUS@ROSKILDE.DK

Ved oplysning om planlagte aktiviteter nævnes de, der ligger fra bladets udgivelse frem til næste udgivelse. De vigtigste informationer er: Arrangementets art, tid, sted, evt. pris,

kontaktinformationer og tilmeldingsfrister.

60 PLUS SOM LYDAVIS

Roskilde Bibliotek indtaler hver uge en lydavis for blinde, svagtseende og andre handicappede. Er du interesseret, så kontakt Sabina Faigh. Sekretariatsfunktionen varetages af Steen Taageby Petersen. Tlf. 46 31 77 14. 60PLUS@roskilde.dk www.roskilde.dk/ældreråd

60 PLUS

UDGIVELSER 2019

Bladet udkommer i alt 5 gange om året, og her følger resten af årets udgivelser.

	DEADLINE	UDGIVELSE
NR 5	30.09	05.11

Vi ser frem til at modtage materiale fra ældreklubber og andre relevante klubber samt personer i Roskilde Kommune. Sendes på mail til 60plus@roskilde.dk eller med post til Roskilde Kommune, 60 PLUS, Rådhusbuen 1, 4000 Roskilde

Fra ÆLDRE RÅDET



AF MARIE JØRGENSEN, FORMAND FOR ÆLDRE RÅDET

Forslaget til Budget 2020 er sendt i høring indtil den 13. september. Økonomiudvalget har lavet et forslag til budgetforbedringer på samlet cirka 126 mio. kr. Men heri er indregnet 20 mio. kr., som man forventer at få ud af Kommunernes Landsforenings aftale med Regeringen. Vi kan jo håbe på, at beløbet bliver større.

Den besparelse, der bekymrer mig mest på ældreområdet, er forslaget om at spare 4,5 mio. kr. ved at sikre mere sammenhængende forløb mellem rehabiliteringspladser, Hjælp-til-selv-hjælp team og hjemmepleje/sygepleje. Selvfølgelig skal der gøres alt muligt for at stramme op, men jeg håber alligevel, at det kan lykkes at få den besparelse nedsat væsentligt.

Jeg vil fremhæve to særdeles positive ting fra det sidste møde i Ældrerådet.

Styrelsen for patientsikkerhed har været på et planlagt besøg i Hjemmeplejedistrikt nord – Himmelev, som yder omsorg og pleje til cirka 550 borgere. Konklusionen på rapporten var: Mindre problemer af betydning for patientsikkerheden. Det dækker over følgende: I en ud af tre medicinlister var der ikke anført korrekt handelsnavn for et præparat. Den fejl blev hurtigt rettet, og de 12 andre målepunkter var opfyldt. Rapporten kan læses på kommunens hjem-

meside www.roskilde.dk/ældreråd

Fra Satspuljemidlerne har Roskilde kommune fået tilsagn om 1,4 mio. kr. fra puljen "Sammenhængende indsats imod ensomhed og mistrivsel hos ældre." Jeg citerer fra ansøgningen, som er på 17 sider:

Roskilde Kommune har i samarbejde med en "tænketaank" bestående af syv mænd (+65 år) gennem 1½ år etableret seks mandefællesskaber, hvor mænd i sårbare livssituationer mødes og skaber sociale fællesskaber.

Pengene fra Satspuljemidlerne skal bruges til

- at videreudvikle, afprøve og beskrive modellen for mandefællesskaberne
- forankre modellen i et samarbejde med en frivillig forening (her Røde Kors)
- Indsamle data, der muliggør udbredelsen af modellen nationalt.

Projekter løber til 30. juni 2021, og det forventes, at der i den periode startes mindst 20 nye fællesskaber.

Sluttelig vil jeg nævne, at FN's Internationale Ældredag som sædvanlig fejres den 1. oktober. Programmet er ikke klar endnu, men det annonceres i Roskilde Avis og ved opslag på biblioteker og plejecentre. Alle er velkomne. Jeg håber, vi ses.

Ældrerådet

Ældrerådet afholder deres møder på Rådhuset. Post, der ikke sendes direkte til Ældrerådets formand, skal derfor sendes til: Roskilde Kommune, Social- og Sundhed, Postboks 100, 4000 Roskilde.



Navn	Email-adresse	Telefon
Marie Jørgensen, formand	marj@privat.dk	30 31 21 44
Fleming Friis Larsen, næstformand og sekretær	fleming@friislarsen.dk	29 99 16 14
Erik Strand, kasserer	enstrand1@gmail.com	26 85 93 26
Ann Marie Cordua	olsdua@mail.tele.dk	46 78 76 08
Dorte Friis	dsf30a@gmail.com	22 64 30 96
Eva Hansen	evahansen484@gmail.com	28 87 01 18
Frank Binderup	frank@fbinderup.dk	22 44 10 30
Hermand Pedersen	hermand_pedersen@yahoo.dk	61 27 46 36
Mariann Mehder	mariann.mehder@mail.dk	46 32 40 25
Marianne Lund	seniorlund@hotmail.com	61 79 49 13
Ole Nyholm-Pedersen	ole.nyholm@webspeed.dk	40 31 01 19
Per Christensen	pehac@vip.cybercity.dk	46 36 38 75
Tove Lunde Amsinck	toveam@outlook.dk	27 21 54 80

Hør om demens i HUSKEUGEN



ROSKILDE KOMMUNE HAR SAMMEN MED ALZHEIMERFORENINGEN OG ÆLDRE SAGEN FOKUS PÅ DEMENS I UGE 38

Vil du vide, hvad der sker i hjernen, når man rammes af en demenssygdom, og hvad forskellen på almindelig glemsomhed og demens er? Så har vi fået en helt særlig foredragsholder til at svare på disse spørgsmål. Hjerneforsker Peter Lund Madsen, også kendt som "Hjerne Madsen" skyder nemlig ugen i gang med et gratis foredrag. Det er i den store biografsal i Kino RO's torv den 16. september kl. 18.30.

Foredraget er for alle, både de som har demens inde på livet og de, som vil vide mere.

Vi har også været så heldige at få advokat Torben Wibe Andersen til at holde et foredrag om jura i relation til demens.

Som demensramt kan det ske, at man på sigt ikke er i stand til at varetage sine egne sager. Derfor er det vigtigt som demensramt og som pårørende at

tage stilling til dette. Torben vil guide os igennem juraen, og fortælle de muligheder der er. Det vil samtidig være muligt at stille spørgsmål. Dette arrangement er den 18. september, kl. 17.00.

Den 21. september er det Alzheimerforeningens årlige landsindsamlingsdag, Huskedagen. Her vil demensfaglige medarbejdere fra Roskilde kommune samt frivillige fra Alzheimerforeningen og Ældre Sagen uddele pjecer om demens og kommunens tilbud i lokalområderne.

Tilmelding og mere information her: www.roskilde.dk/huskeuge.



Vær aktiv – OG FÅ MERE UD AF LIVET!

ET AKTIVT SENIORLIV ER GODT FOR EN SELV OG FOR ENS OMGIVELSER. DERFOR SKAL VI HOLDE OS I GANG SÅ LÆNGE VI KAN MED DE TYPER AF AKTIVITETER, SOM VI HVER FOR SIG HAR INTERESSE I.

DANSKE SENIORER er paraplyorganisation for mange senior- og pensionistforeninger, og på landsplan er 95.000 seniorer tilknyttet foreningen.

Når arbejdslivet ændres til pensionistlivet, kommer der let en periode, hvor det er svært at komme i gang med det aktive seniorliv. Men det er afgørende at få skabt nye relationer, og for nogen at få nye venner i den nye situation. Ensomheden kan komme snigende ind på en. Det bør vi hver for sig arbejde for ikke sker.

Danske Seniorer har som motto: "Vi hjælper hinanden", og det er faktisk det, det hele drejer sig om. Ved at tage udgangspunkt i, at jeg kan gøre noget for andre, fx være hjælper for indkøbsbussen eller ekspedient i en genbrugsbutik,

gør jeg noget for andre, samtidig med at jeg får skabt nye kontakter og ser, at andre bliver glade for den frivillige indsats, jeg yder.

De mange aktiviteter omfatter også en lang række seniorkoncerter til lave priser, aftaler om indkøbsrabatter med mange forretninger m.v. inden for en række områder og ikke mindst højskole- og andre tilbud, som alle er rettet mod seniorer. Der udsendes et medlemsblad 6 gange årligt.

På www.danske-seniorer.dk kan du se, hvilke lokale foreninger i Roskilde-området, der allerede er medlem af Danske Seniorer, og her kan du også melde dig ind som personligt medlem eller som par.

Flere oplysninger kan fås hos Jens Børsting på tlf. 24284844 eller på borsting04@gmail.com

Tip DIN SUNDHED

Sundhedstips: Gå en tur!



Filosoffen Søren Kierkegaard sagde det meget rammende for mere end 200 år siden: Jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den. Søren Kierkegaard havde et lidt svageligt helbred, men han havde også en idé om, at bevægelsen var sund for både krop og ånd, og derfor gik han meget.

Dette gode sundhedstip holder stadig. Og i Roskilde Kommune kan man let kombinere motion og flotte naturoplevelser.

I Jyllinge kan du gå med Vadefuglene hver mandag, kl. 9.30 til cirka 11.00. Flere oplysninger hos Gerda Madsen på telefon 46 78 97 78.

Roskilde Motion har forskellige ganghold – walk and talk. Se mere på www.roskildemotion.dk.

Walk and talk gruppen Viby tilbyder gangtræning på alle niveauer. Blåt hold går 6,5 - 7 km på en time. Grønt hold går 6 - 6,5 på en time. Rødt hold går 5,5 - 6 km på en time. Se mere på www.vibyif-loeb.dk

Der er givetvis andre muligheder, men du kan jo også bare banke på hos naboen og spørge, om hun vil med ud og gå en tur.

Hvis du vil have mere inspiration kan følgende to hjemmesider anbefales:

www.roskilde.dk/udinaturen samt **www.friluftsguiden.dk**

Fra kedelig kælder - TIL MAGELØS MUSEUMSKIOSK



Fra venstre Centerleder Heidi Granvig Dahl, beboer Inge Bø, aktivitetsmedarbejder Heidi Steensen, ved kasseapparatet beboer Kirsten Edske.

PLEJECENTRET BERNADOTTEGÅRDEN HAR NETOP OG MED STOR ENTUSIASME OG IDERIGDOM FORVANDLET ET UDTJENT KÆLDERRUM TIL EN HERLIG KIOSK - FRA DENGANG DU GLADELIG PUTTEDE RUSTNE SØM I MUNDEN OG EN RIGTIG FLØDEIS KOSTEDE 25 ØRE ELLER MINDRE.

Kiosken - der er en skøn mellemting mellem et museum og en hyggelig købmandsbutik - råder bl.a. over en gammeldags købmandsdisk og en ditto kafferister, samt et rigtigt kasseapparat. For da slet ikke at tale om det væld af gode gamle "købmandsting" m.v., såsom æsker og dåser, der fylder hylderne til bristepunktet.

Kiosken skal sælge et mindre sortiment af slik og sodavand m.m. i nogle timer hver dag - og altså fungere som rigtig kiosk. Men nok så vigtigt er det samtidig hensigten, at de mange smukke og gammelkendte ting skal sende plejehjemmets godt 60 beboere ned af "memory lane" - og give anledning til gode snakke om tidligere tiders liv og levned.

ÅNDEN

Og på mange måder er den nyetablerede museumskiosk lige i tråd med Bernadottegårdens "ånd". På en mindeplade uden for plejecentrets hovedindgang står der nemlig: "Husk fortiden. Lev i nutiden. Se fremtiden". Plejecentret ligger smukt og ophøjet på en bakketop i Himmelev - med udsigt ud over Roskilde - og blev opført i 1976, som et privat plejehjem for gamle modstandsfolk. Senere er Bernadottegården overgået til kommunalt regi, men har fastholdt tilknytningen til den danske modstandsbevægelse.

Plejecentret er opkaldt efter den svenske greve og diplomat Folke Bernadotte. Der i 2. Verdenskrigs sidste

måneder hentede i tusindevis af danske frihedskæmpere m.v. ud af nazisternes koncentrationslejre og hjem til Danmark - i de navnkundige hvide Røde Kors busser fra.

KAN MAN KØBE PÅ KLODS?

Og som aktivitetsmedarbejder Heidi Steensen uddybende forklarer: "Allerede inden den reelt er åbnet, er kiosken blevet et stort samtaleemne. Kioskindretningen vækker mange gode og glade minder og giver anledning til hyggelige snakke og gode jokes med mere. For eksempel spurgte en beboer mig her forleden, om hun ville få mulighed for at købe på klods? Og man skal jo i denne sammenhæng tænke på, at mange plejehjemsbeboere anno 2019 jo typisk er ganske dårlige og svækkede - og at mange af beboerne ikke har købt ind for deres egne lomme penge i år og dag. Så alt tyder på, at kiosken også bliver et yndet udflugtsmål, slutter Heidi Steensen - mens centerlederen, der også hedder Heidi til fornavn men Granvig Dahl til efternavn, nikker samstemmende og supplerer: "Jeg er samtidig sikker på, at museumskiosken også vil blive et hit hos de mange borgere, der alle hverdage deltager i en masse forskellige aktiviteter på Bernadottegårdens seniorhøjskole. Her på plejecentret gør vi os i det hele taget altid store anstrengelser for at forstå og imødekomme borgernes behov. Og vi ser det som én af vores vigtigste opgaver, at holde deres humør så højt som overhovedet muligt.

Hvordan kan vi gøre deres ophold her hos os så godt som overhovedet muligt? Det er det spørgsmål vi altid forsøger at. Og i det perspektiv rammer den nye aktivitet helt i plet. For kiosken vil afgjort fremme livskvaliteten".



Bliv gratis vaccineret MOD INFLUENZA

Det kan være alvorligt at blive ramt af influenza. Du bør derfor lade dig vaccinere, hvis du har en kronisk sygdom, eller af andre grunde har øget risiko for at blive alvorligt syg, hvis du får influenza. Spørg eventuelt din læge, om du bør blive vaccineret. Sundhedsstyrelsen anbefaler alle på 65 år og derofter at blive vaccineret.

Det er gratis at blive vaccineret i perioden 1. november 2019 til 15. januar 2020, hvis du er fyldt 65 år eller er førtidspensionist. Det er også gratis, hvis du har en kronisk sygdom, fx KOL eller astma, eller du er svært overvægtig med et BMI på mere end 40.

Det er vigtigt, at blive vaccineret hvert år, hvis du tilhører en af de nævnte grupper. Det skyldes, at mængden af antistoffer mod influenza falder med tiden og ikke vil være tilstrækkelig til at beskytte i det efterfølgende år. Endvidere forandrer de forskellige influenzavirus sig genetisk, hvorved immuniteten fra en tidligere vaccination ikke nødvendigvis beskytter mod det ændrede virus. På grund af denne forandring fremstilles der hvert år en ny vaccine, der svarer til de forventede virusstammer.

Roskilde Kommune samarbejder med de praktiserende læger i kommunen

samt Ældresagen i Ramsø, Roskilde og Gundsø om at vaccinere mod influenza.

Du skal ikke bestille tid til vaccinationen – bare møde op. Vi byder på kaffe/te og kage, når du er blevet vaccineret. For alle under 65 år, der ikke er førtidspensionister eller kronisk syge, betales kontant for vaccinationen. Husk at medbringe dit gule sundhedskort.

Beboere på kommunens plejecentre får tilbud om at blive vaccineret af den læge, som er tilknyttet det enkelte plejecenter.

DET ER PRAKTISERENDE LÆGER FRA KOMMUNEN, DER VACCINERER, OG DET TILBYDES FØLGENDE STEDER:

I ROSKILDE:

1/11 KL. 9.00-12.00

Margrethegården,
Dr. Sofiesvej 68, 4000 Roskilde

1/11 KL. 9.00-12.00

Bernadottegården,
H.H. Kochsvej 4, 4000 Roskilde

1/11 KL. 13.30-16.00

Nordgården Svogerslev,
Nordgårdsvej 4, 4000 Roskilde

1/11 KL. 13.30-16.00

Asterscentret,
Astersvej 9, 4000 Roskilde

4/11 KL. 9.00-12.00

Ældre Sagens kontor,
Allehelgensgade 23 A,
4000 Roskilde

4/11 KL. 9.00-12.00

Beboerhuset Æblehaven,
Æblehaven 82, 4000 Roskilde

4/11 KL. 13.30-16.00

Solparkens Beboerhus,
Lysalléen 181, 4000 Roskilde

I RAMSØ:

4/11 KL. 11.00-12.00

Gnisten i Gadstrup,
Nyvej 38, 4621 Gadstrup

4/11 KL. 9.00-10.00

Plejecenter Toftehøj,
Tofthøjvej 20, 4130 Viby Sj.

I GUNDSØ

4/11 KL. 9.30-12.00

Ældresagen Gundsø,
Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge

4/11 KL. 13.00-14.00

Gundsø Omsorgscenter,
Gundsølillevej 6, Ågerup,
4000 Roskilde

4/11 KL. 14.30-15.30

Mødestedet Gundsømagle,
Sognevej 4, 4000 Roskilde



KENDER DU SKOLENS VENNER?

Og har du lyst til at opleve Flemming Jensen på slap line?



SKOLENS VENNER

er en forening af frivillige, der hjælper lærere og skolebørn. Som skoleven giver du overskud i klassen, så alle elever bliver set og hørt.

Kontaktoplysninger for Skolens Venner, Roskilde afdeling:

Formand Lise Hogstad

Telefon: 4292 0592

Mail: lise@hogstad.dk

Læs mere på foreningens på:
www.skolensvenner.dk

Så inviterer Skolens Venner til en hyggelig eftermiddag den 13. november 2019 kl. 15.00. Det sker i Rådhusets Kantine, Rådhusbuen 1 i Roskilde. Skuespilleren Flemming Jensen er kendt fra DR's julekalender og fra talrige revyer, teaterstykker og satiriske tv-programmer. Han har også en fortid som lærer, og det vil fremgå af hans underholdende oplæg om de frivillige skolevenners indsats på skolerne i Roskilde.

Det er gratis at deltage, og vi byder på god underholdning, dejlig kaffe og lagkage.

Reserver dagen allerede nu. Nærmere oplysninger om tilmelding efter først til mølle princippet følger i Roskilde Avis.

Ældre og værdighed

En torsdag aften i august mødtes 50 personer på Roskilde Rådhus for at tale om ældre- og værdighedspolitikken. Det var både politikere og medlemmer af organisationer mv. samt borgere med interesse for emnet. Alderspræsidenten var en kvinde på 96 år, der er flyttet til Roskilde for nylig og gerne ville give sit besyv med.

Morten Gjerskov bød velkommen som formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget. Udvalget vil gerne høre, hvor borgerne mener, at ældreområdet skal bevæge sig hen. Inden deltagerne fik mulighed for at fortælle om det, hørte de to spændende oplæg. Et oplæg med status for ældreområdet i Roskilde Kommune holdt af direktør Mette Heidemann. Og et om de generelle udfordringer i Danmark, som blev

holdt af professor Jakob Kjeldberg. Den korte konklusion var, at det går godt i Roskilde, men at der også er store udfordringer i fremtiden. Det gælder med at skaffe personale nok til ældreområdet men også hvordan man tackler de stigende udgifter.

Disse og mange andre emner blev vendt ved de efterfølgende snakke ved bordene. Flere deltagere mente, at der bør være mere fokus på ensomhed blandt ældre. Samt at måden man bor på, betyder noget for ensomheden. Et andet vigtigt emne var opsporing og indsatser for borgere med demens, herunder hjælp til deres pårørende. De mange synspunkter og ideer skal nu drøftes i det politiske udvalg. Derefter kommer der en høringsfase, inden politikken vedtages endeligt.



Kursus for pårørende

Når alvorlig sygdom rammer, er det ikke kun den syge men hele familien og de nærmeste pårørende, der bliver belastede. Derfor tilbyder Roskilde Kommune kurset "Lær at tackle hverdagen som pårørende". Det er et tilbud til dig som er pårørende til en voksen med en langvarig sygdom eller funktionsned-

sættelse. På kurset får du inspiration og redskaber til at klare de problemer og udfordringer, der ofte følger med som pårørende. Der arbejdes med emner som håndtering af dårlig samvittighed, manglende overskud, samt værktøjer til at træffe svære beslutninger.

Kurset består af syv mødegange, som

hver varer to en halv time. Møderne holdes en gang om ugen på en fast ugedag.

Du kan deltage, hvis du bor i Roskilde Kommune, er over 18 år og er pårørende til en voksen med fysisk eller psykisk sygdom.

Næste kursus er under tilrettelæggelse, så startdato kendes endnu ikke.

TILBUD TIL DEMENS- VENLIGE FORENINGER

Workshop for instruktører, frivillige og bestyrelse i din forening
2. OKTOBER KL. 17.30 – 20.30
på Roskilde Rådhus.

Roskilde Kommune og DGI vil gøre det nemmere for medlemmer med begyndende demens at være fysisk og socialt aktive i jeres forening. Kom til en gratis workshop, hvor I får viden om demens og demensvenlighed. Kommunen byder på en sandwich samt kaffe og te. Det er en fordel, at frivillige, instruktører og bestyrelsesmedlemmer deltager sammen.

Tilmelding til arrangementet som er gratis:
www.dgi.dk/201917007403.
Eller ring til Bente Riis, DGI, på telefon 79 40 46 62.

Information og tilmelding til Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller mail sundhedforalle@roskilde.dk

Quiz

60 PLUS

- Hvad er cirkelspin?
☐ Hjulspin i rundkreds
☐ Spinning kombineret med styrketræning
☐ Spindoktor i selvsving
- Hvad har Bernadotttegården for nylig åbnet i kælderen?
☐ Bowlingbane ☐ Karaoke-bar ☐ Museumskiosk
- Hvornår holdes Huskeugen?
☐ Uge 38 ☐ Uge 40 ☐ Uge 50

Alle svarene findes i denne udgave af 60 PLUS!

Send svarene inden den 27. september 2019 til:

60 PLUS, Sekretariatet, Velfærd, Postboks 100, 4000 Roskilde

Du kan også sende svarene i en mail til: 60plus@roskilde.dk

Vinderne får direkte besked.

Tillykke til vinderne fra 60PLUS nr. 3, 2019:

1. præmie: Arne Larsen, Jyllinge
2. præmie: Kurt E. Petersen, Svogerslev
3. præmie: Jane Rasmussen, St. Valby

PRÆMIER:

1. præmie: 1 flaske snaps
2. præmie: 2 flasker rødvin
3. præmie: En æske chokolade

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Tlf. _____



Nyt skoleår i aftenskolen

Nu omdeles de årlige programmer fra aftenskolerne. Som altid er der mange muligheder for at blive klogere og deltage i spændende aktiviteter. Mulighederne er ofte så mange, at det største problem er, hvad man skal vælge.

Aftenskolerne er en dansk tradition. Det er foreninger, der tilbyder folkeoplysende voksenundervisning i bred forstand. Skolernes aktiviteter er non-profit. Og et eventuelt overskud skal bruges i den folkeoplysende virksomhed. Som anført i folkeoplysningsloven, skal aktiviteterne være åbne for alle voksne og have et almennyttigt formål.

Den almene undervisning er aften-

skolernes kerneaktivitet. Her tilbydes en lang række kurser lige fra hækling og fransk for begyndere til korsang og keramik. Ser man på hvilken fagtype, der fylder mest, så er bevægelsesfag, som fx yoga, den klare topscorer. Cirka halvdelen af aftenskolerne har således bevægelsesfag som deres største fagtype.

Der er på landsplan cirka 1.000 aftenskoler. Og af disse er omkring 40 procent af dem organiseret i et af de fem store landsdækkende oplysningsforbund (AOF, DOF, FOF, Fora og LOF). Så der burde nok være et tilbud, som passer til alle uanset smag og behag.

Aktiviteter i lokale foreninger

Roskilde Computerstue

www.roskilde-computerstue.dk
Frivilligcentret
Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde

Tilbyder undervisning for 60+ årige fra uge 38 på følgende 5-ugers hold for begyndere og lidt øvede:

PC mandag kl. 13-15 v. Hans Doll
torsdag kl. 13-15 v. Tom Henriksen
iPhone tirsdag kl. 10-12
v. Annalise Thers
iPad onsdag kl. 10-12 v. Finn Kobberø
torsdag kl. 10-12 v. Jørn Terp
Podcast mv. tirsdag kl. 13-15
v. Ilse Rosenbæk
Billeder på PC mandag kl. 10-12
v. Hans Doll

Tilmelding og oplysning om kurser på tlf. 6129 1459, eller mail admin@roskilde-computerstue.dk

Ældresagen Roskilde

Allehelgensgade 23A
KONTORTID: Mandag-fredag kl. 10-12
Tlf. 46 35 30 90.
aeldresagen.roskilde@mail.dk,
www.aeldresagen.dk/roskilde

Få hjælp til digital kontakt med det offentlige på Ældre Sagens IT-minikurser
PC-besøgsven: Kommer hjem til dig og hjælper med tekniske pc-problemer.
IT-Café: Hver tirsdag kl. 13 - 16 på kontorets åbningsdage. Har du et it-pro-

blem, så tag din pc med til vores dygtige frivillige.

DELTA I DAMEVÆRELSET
Mødested for kvinder til lidt mad og en uforpligtende snak. Den 3. fredag i måneden, kl. 12-14.
Frivilligcenter Roskilde, Tinghuset, Jernbanegade 21 A. Kontakt Tordis Sværke tlf. 29 24 06 01.

DELTA I HERREVÆRELSET
Mødested for mænd (60+) til en silde og ostemad, og en snak. Den 1. fredag i måneden, kl. 12-14.
Frivilligcenter Roskilde, Tinghuset, Jernbanegade 21 A. Kontakt Tordis Sværke tlf. 29 24 06 01.

CAFÉ SMIL ROSKILDE
Varm mad kl. 12 hver onsdag i beboerhuset, Solparken i Trekroner, og hver torsdag i beboerhuset, Ringparken. Pris 35 kr.

SØNDAGSCAFÉ Allehelgensgade 23 A. Første søndag i måneden kl. 13 - 16. Vi hygger os med kaffe, kage og snak. Ingen tilmelding - bare mød op med godt humør.

Roskilde Ældre Motion

Vintersæsonen startede den 1. september med 26 motionsaktiviteter for 60+ borgere. Se programmet for vinteren 2019-20 på hjemmesiden raem.dk - eller hent den trykte version på biblioteket, på offentlige kontorer, hos læger i byen eller i Roskilde Ældre Motions træningscenter Kildegården 6.

Gundsø Pensionist Svømmeklub

Planetvej 35, 4040 Jyllinge
Svømmeklub:
Formand Freddy Petersen, tlf. 26356323
Henvendelse til Rita Larsen på tlf. 61788497

Vi svømmer hver tirsdag kl. 9.00 - 9.45 og hver fredag kl. 10.00 - 10.45 i Jyllinge Svømmehal, Planetvej 35, 4040 Jyllinge. Medlemskontingent er 650,- kr. om året. Mød op og se om det er noget for dig. Ud over at vi svømmer så hygger vi os med en kop kaffe efter svømning.
VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG

Ågerup og Omegns Seniorklub

Gundsølillevej 6, Ågerup
4000 Roskilde
Formand Elin Henriksen
tlf. 4678 7409 mobil 2873 7429
Gæstebilletter 50 kr. incl. kaffe.

Billard hver onsdag kl. 9.30 - 13.00
Stolegymnastik hver torsdag kl. 12.45 - 13.30
Håndarbejde 2. okt. og 6. nov., kl. 10.00 - 14.00
Læseklub 25. sept. og 23. okt., kl. 11.00 - 13.00
Cafe/fællesspisning 9. okt. og 30. okt., kl. 12.00 - 14.00

Tirsdags aktiviteter.
17. september kl. 10.30
Brunch pris: 100 kr.
Tilmelding senest 11. sept. til Lis Pedersen

24. september kl. 14.00 - 16.30
Korsang med Verdens sirener ledet af Tatiana Kisselova Gudnæs.

1. oktober kl. 14.00 - 16.30
Pensioneret præst
Paul Kofoed Christiansen fortæller om Frans af Assisi.

8. oktober kl. 14.00 - 16.30
Banko

15. oktober kl. 14.00 - 16.30
Fællessang med Alice Kildsgaard.

22. oktober kl. 14.00 - 16.30
Bertil Abildgaard spiller og synger kendte sange.

29. oktober kl. 14.00 - 16.30
"Den syngende Jordemoder"
Kirsten de Neergaard synger Bakkeviser.

5. november kl. 14.00 - 16.30
Lillian Hjorth-West holder foredrag om humor.

Mødestedet i Gundsømagle

Sognevej 4 B, 4000 Roskilde
Tlf. 46732398

Formand Vivi Møller tlf. 2121 9262
E-post: vivi.lis.moeller@mail.dk

Faste aktiviteter:
Mandage kl. 9.00-16.00
Kaffe/brød, hobbyarbejder, billard, kortspil.

Hver 2. tirsdag kl. 9.30-12.00, startet 3. sept.
Bowling i Roskilde, samkørsel, med spisning hver 2. gang i Mødestedet.

Onsdage kl. 10.00-11.30.
Med vandreholdet rundt i byen, samvær/motion.

Torsdage kl. 9.00-16.00.
Kaffe/brød, hobbyarbejder, billard, kortspil, krolf.

Sangkoret hver mandag kl. 12.45 - 14.45.

Gymnastik hver mandag kl. 10.00-11.30.

Litteraturkredsen start 12. sept., 10. okt., 14. nov. kl. 14.00-16.00.

Bankospil - smørrebrød sidste fredag hver måned. Start 27. sept., 25. okt., 22. nov. kl. 12.00-16.00.

Fællesspisning 2. mandag hver måned
Start 14. okt. kl. 12.00-13.30

Overraskelsesfrokost d. 13. nov. kl. 12.30. Tilmelding og betaling senest d. 31. okt. Kr. 50.

Influenza vaccination 4. nov. kl. 14.30-15.30.

Foredrag v./ Lillian Hjorth Westh
5. nov. kl. 10.00. Emnet er: "Om Benny Andersen" (kaffe/kage).

Ældre Sagen Gundsø

Kirkebjergvej 8, 4040 Jyllinge
Kontortid: Onsdage 9.30-14.30
tlf. 4673 1920
www.aeldresagen.dk/gundsø

Faste aktiviteter - de fleste en gang om ugen:
Mandage m.fl.: **Bordtennis, Krolf, Træn dig glad**
Tirsdage m.fl.: **Bowling, Cykling uden alder**
Onsdage: **Billard, Bridge, Fiskeklub, Flittige hænder, IT-café med hjælp, undervisning og support, Petanque, Whist**

Fortsættes næste side

Indkøbsbus ROSKILDE

BUSSEN KØRER TIL RO'S TORV
mandag, onsdag og torsdag.
DU KAN BLIVE SAMLET OP i Roskilde by, Svogerslev, Trekroner, Veddelev, Vindinge og Vor Frue.
DU BLIVER AFHENTET mellem kl. 10 og 12 og sat af igen 2 timer efter.
Bussen er bemannet med chauffør og hjælper - og der er plads til din rollator.
På Ro's Torv står frivillige parat til at hjælpe dem, der måtte have behov.
Turen koster kr. 40.-

Vil du med på tur, eller vil du være frivillig, så kontakt formand Ruth Baden Ekelund, tlf. 6111 5803 eller næstformand Bente Buhl Rasmussen på tlf. 4032 6183.

Indkøbsbus NORD

INDKØBSBUS ÅGERUP
Hver fredag kører indkøbsbussen i Ågerup og omegn. Der køres til FAKTA, og der er hjælp til indkøb. Efter en kop kaffe bliver du kørt hjem.
RING 26 24 20 92 for en aftale.

INDKØBSBUS: JYLLINGE/GUNDSØMAGLE
Hver onsdag kører indkøbsbussen to ture i Jyllinge og en tur i Gundsømagle.
Hver gang til Jyllinge-centret med mange indkøbsmuligheder. Der er flinke damer i centret som er behjælpelig med indkøbene.
Efter ca. 2 timer med indkøb og socialt samvær, bliver i kørt hjem igen.
RING 24 97 69 90 eller 46 78 90 15 for en aftale.





Få hjælp til en bedre hverdag:

Besøgsvenner: I eget hjem

Bisiddere: Hjælp ved kontakt til det offentlige

Demenscafé: Ca. hver 3. mandag 14.00-15.30

Motionsvenner: Træn dig glad i eget hjem

Spisevenner: Torsdage 12.00-14.00, Bondestuen inkl. transportmuligheder

Arrangementer:

Six Foot Stompers

jazzkoncert, onsdag 23. okt.

Influenza Vaccination, mandag 4. nov.

Gundsø Senioridræt - få et godt liv længere

Henvendelse: Formand Lars Fredsted, 5129 5680

Hjemmeside: www.gunsen.dk

Vi er en forening for seniorer, hvis formål er at tilbyde motion med et socialt indhold. Du er velkommen til at få en prøvetime. Alle aktiviteter foregår i Jyllinge hallerne:

Gymnastik onsdag kl. 08:20-09:20 Multihal 3.

Gymnastik omkr. en stol fredag kl. 10:00-11:00 - Lille hal

Badminton torsdag kl. 10:30-12:30 Multihal 1.

Yoga tirsdage kl. 14:30-15:45, onsdag kl. 11:15-12:30 og fredage kl. 11:15-12:30

Lille hal tirsdag og fredag

og i selskabslokalet onsdag.

Fitness onsdage kl. 09:30-12:00

Aktiviteten foregår på egen hånd i GVKs center.

Krolf mandage kl. 13:00-14:00 og torsdage kl. 10:00-11:00

Der spilles på banen ved Planetvej i perioden april-oktober.

Tilmeld dig: På gunsen.dk/Tilmelding Ring til vores formand, Mød op før en aktivitet og tilmeld dig

Skolens Venner

Roskilde afdeling

Søparken 80, 4000 Roskilde

Formand Lise Hogstad

Tlf. 4292 0592, mail: lise@hogstad.dk

www.skolensvenner.dk

Kender du Skolens Venner?

og har du lyst til at opleve Flemming Jensen på slap line?

Skolens Venner inviterer til en hyggelig eftermiddag i Rådhusets kantine 13. november 2019 kl. 15.00.

Skuespilleren Flemming Jensen, kendt fra DR's julekalender og fra talrige revyer, teaterstykker og satiriske tv-programmer. Han har også en fortid som lærer, og det vil fremgå af hans underholdende oplæg til dagens emne, som er de frivillige skolevenners indsats på skolerne i Roskilde.

Måske du selv får lyst til at blive skoleven?

Det er gratis at deltage, og vi byder på god underholdning, kaffe og lagkage.

Nærmere oplysninger om tilmelding efter først til mølle princippet følger i Roskilde Avis

HK-seniorklubben Roskilde

Hersegade 13, 4000 Roskilde

Tilmelding til arrangementerne: Medlem af HK er påkrævet

HK receptionen tlf. 33 64 17 20

Formand Inger Juel Hansen

tlf. 27 13 85 90

Kasserer Gitte Hjort Nielsen

tlf. 60 88 69 54

e-mail: gitte_hjort@hotmail.com

Løvfaldstur 8. oktober – Afgang kl. 9.30 fra Ny Østergade

Vi kører sydpå til St. Heddinge Kirke og videre til Gjorslev Slot, hvor vi går en tur i parken.

Vi slutter turen med frokost og kaffe med lagkage i Traktørstedet Gjorslev Bøgeskov.

Tilmelding senest tirsdag 1. oktober.

Bankospil 12. november kl. 13 i Hersegade. Vi spiller om and, snaps og chokolade. Kaffe og æbleskiver.

Tilmelding senest 5. november.

Jule- og jubilæumsfrokost

på Octavia tirsdag 10. december, kl. 12.00. Vi fejrer klubbens 40 års jubilæum, så derfor nedsat pris og god underholdning.

Tilmelding senest mandag d. 19. november.

Ældre Sagen Roskilde

Ny Søndagscafé

Cafeen får til huse hos Ældre Sagen, Allehelgensgade 23 A, 4000 Roskilde. Bemærk der er trapper.

Cafeen er for dem der synes søndagen kan være lang og måske lidt ensom at komme igennem.

Du kan komme hvis du bare vil snakke med andre eller spille ludo - indholdet er du med til at skabe. Søndagscaféen starter 1. september og vil være åben fra kl. 13-16 den 1. søndag i hver måned.

Du kan komme fra start eller bare kigge ind og drikke lidt kaffe og spise en kage, der er ingen tilmelding.

Vi er nogle frivillige fra Ældre Sagen der laver kaffe og kage. Vil du høre mere så kontakt Tordis Sværke på tlf. 29 24 06 01 eller Ældre Sagens kontor tlf. 46 35 30 90.

AKTIV-klubben i Vindinge

Vi mødes mandag og/eller torsdag formiddag. Har du lyst til at hygge dig med kaffe, kortspil eller andre aktiviteter, skal du blot møde op i klubhuset på Sandvejen 28 i Vindinge, mellem kl. 9 og 12.

Deltagerne er overvejende pensionister, og der er altid plads til en til. Der er ikke kontingent. Du er velkommen til at kontakte vores formand Per Johannesen - tlf. 40 43 31 10 eller 46 35 68 13.

Club 60 i Roskilde

Roskilde Bowling Center

Ro's Have, 4000 Roskilde

Formand Søren Pedersen,

tlf. 61 72 02 18.

Motion og socialt samvær. Hvis du er fyldt 60 år, har godt humør og lyst til at bowle så kom i Roskilde Bowling Center. Her spiller Club 60 **bowling** hver tirsdag kl. 12.00-14.00.

Vi er 40 medlemmer af begge køn, der hygger sig, griner og har det dejligt. Spillet afsluttes med en gang "hygge-kaffe". Kom og hør nærmere om Club 60 og prøv en populær senioraktivitet. Årligt kontingent på kr. 100,00.

Betaling pr. ugentlige aktivitet er kun kr. 60,00, når man deltager.

Årligt afholdes flere gratis stævner, lige-

som der 5 gange årligt spilles om vin.

Gnisten i Gadstrup

Aktivitets Center, Nyvej 38 Gadstrup.

Mange muligheder for gode oplevelser. Formand Jan Rasmussen tlf. 5330 0576. Gnisten er for alle efterlønnere og pensionister. Så mød op til vores aktiviteter.

Nyt i Gnisten, som man skal tilmeldes og betale hos LOF Roskilde - Greve Hver mandag med start 7. oktober:

Knipling mandag kl. 9.30 – 12.00

Patchwork mandag kl. 12.30 – 15.15

Vi har hver uge:

Petanque onsdag kl. 13.00 - 16.00

Porcelænsmaling torsdag kl. 9.00 – 12.00

Whist torsdag kl. 13.30 – 17.00

I lige uger:

Sang torsdag kl. 14.00 - 16.00. Hver fugl synger med sit næb, så alle kan deltage.

Folkedans fredag kl. 13.30 – 16.00

Bankospil: 11. september, 9. oktober og 30. oktober. Kl. 13.30 - 16.00 - 10 spil samt lotteri. Dørene åbnes kl. 12.30. I pausen kan der købes kaffe og kage

Tøjsalg ved Damernes Magasin 8. oktober kl. 13.30

OK-KLUBBEN Roskilde

Formand: Bodil Jacobsen, tlf. 40 94 30 36.

www.ok-roskilde.dk

Kulturelle eftermiddage på Margrethegården i samarbejde med AOF-Roskilde, torsdag kl. 14-16.

19. september: **Bodil Heister** om Carl Nielsens sange

3. oktober: **Henrik Denta:** Guld og bedrag - om det danske guld

17. oktober: **Terese Poulsen** og **Martin Roien:** Danmark-Caribien og retur i egen sejlbad

31. oktober: **Jan Grarup:** Then there was silence

28. november: **Per Pallesen:** Fra naturgas til Matador

12. december: **Julemøde**

Tilmelding til AOF, Kildegården 5B, 3., 4000 Roskilde, tlf. 4635 5895